

おうちごはん いろいろ

みんな^{げんき}元気？ もぐもぐジョッピーだよ。

おうちにいる時間^{じかん}が多^{おほ}くなって、「今日^{きょう}のご飯^{はん}は、なにを食^たべようかな？」って考^{かんが}えることもあるよね。

そんな時^{とき}、ジョッピーがおススメするのが「**とん汁**」^{じる}。ジャガイモやニンジン、タマネギ、お肉^{にく}などが入^{はい}っていて、いろいろな栄^{えい}養^{よう}素^そを一^{いっしょ}緒^とに取^とることができ^{でき}るよ。あと、調^{ちょう}味^み料^{りょう}で使^{つか}う味^み噌^{そう}は発^{はっ}酵^{こう}食^{しょく}品^{ひん}だから、お腹^{なか}の調^{ちょう}子^しも整^{ととの}えてくれるんだ。免^{めん}疫^{えき}力^{りょく}がアッ^{つよ}プ^{からだ}して、強^つい体^{つく}を作^{つく}ることができ^{でき}るよ。



「とん汁」には、た^たく^くさ^さの具^ぐが入^{はい}っているから、これ一^{ひと}つでおか^かずにもな^なって、ご飯^{はん}や

おにぎり^{おにぎり}があれば、一^{いっしょく}食^{しょく}できあがり！！

作^{つく}り方^{かた}はと^{かんたん}つても簡^{かん}単^{たん}。い^やろ^{さい}いろ^{いろ}な野^や菜^{さい}と

お肉^{お肉}を適^{てき}当^{とう}な大^{おお}き^きさに切^きって、煮^にて、最^{さい}後^ごに味^み噌^{そう}を溶^といて入^いれ^{かんせい}れば完^{かん}成^{せい}。す^{すぐ}ぐに^にでき^{でき}るから、休^{きゅう}校^{こう}中^{ちゅう}の中^{ちゅう}学^{がく}生^{せい}や高^{こう}校^{こう}生^{せい}も作^{つく}って^{つく}みてね。

それでも、おうちで^{しょうじきめんどろ}ご飯^{はん}を作^{つく}るのが、正^{せい}直^{ちく}面^{めん}倒^{たう}にな^なって^{ひと}きて^{きて}いる人^{ひと}も多^たいはず。

そんな時^{とき}は、「**上^{じょう}越^{えつ}市^し地^ち産^{さん}地^ち消^{しょう}推^{すい}進^{しん}の店^{みせ}**」の飲^{いん}食^{しょくてん}店^{てん}のお料^{りょう}理^りテイク^{イク}アウ^{アウト}を^{りょう}利^り用^{りよう}して^{して}みて。さ^さっ^さそ^そく、上^{じょう}越^{えつ}市^しのホ^ほー^{けん}ム^{さく}ペ^{ページ}ー^で検^{けん}索^{さく}だ！！

「おうちで地産地消」テイクアウトができる上越市地産地消推進の店

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/syoku-iku/tisan-tisyo-takeout.html>

